

УДК 996.83

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ У СТУДЕНТОВ

Л. С. Неменков

*учреждение образования «Могилевский государственный
университет имени А. А. Кулешова»,
доцент кафедры теории и методики
физического воспитания, доцент (Беларусь)
e-mail: fire83@yandex.ru*

Процесс обучения и совершенствования спортивно-педагогического мастерства постоянно находится в сфере внимания различных специалистов. Это связано с тем, что формирование спортивного мастерства — сложный, многолетний, многокомпонентный процесс обучения и совершенствования всех сторон подготовленности спортсмена, позволяющий добиваться положительного результата на соревнованиях.

В спортивной борьбе существуют два основных положения — партер и стойка. Многие специалисты по спортивной борьбе [1; 2; 3; 4; 5] убеждены, что техника борьбы в стойке в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца, тогда как остальные стороны подготовки играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности [1; 2; 3; 6]. Статус стойки и партера в процессе развития греко-римской борьбы постоянно изменяется. В исследованиях доказано, что в соревновательном поединке двух высококвалифицированных борцов подтверждается большая значимость для победы наличия в арсенале борца эффективных технических действий в стойке как атакующего, так и контратакующего направления [4; 5].

В результате анализа и изучения рекомендаций специалистов в области спортивной борьбы, существующих подходов в обучении данному виду спорта, а также учитывая свой личный спортивно-педагогический опыт, нами была разработана экспериментальная программа формирования спортивно-педагогического мастерства борьбы в стойке у студентов, специализирующихся по греко-римской борьбе, которые обучаются по специальности «Физическая культура» на факультете физического воспитания Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова.

При структурировании программы использовался блоковый принцип объединения учебного материала, исходя из задач, решаемых на отдельных этапах подготовки специалистов. Блоковый принцип обеспечивает преподавателю возможность творчески подходить к планированию учебного материала различных блоков программы при решении конкретных задач подготовки спортсменов и будущих учителей физической культуры, способных профессионально использовать элементы спортивной борьбы как средство физического воспитания.

Определение последовательности изучения учебного материала студентами и распределение его в структурные блоки программы осуществлялось на основе дидактических принципов теории и методики физического воспитания. Элементы самостраховки и специальные подготовительные упражнения борца объединены вместе и вынесены за пределы первого структурного блока программы из-за того, что изучаются они на первом же практическом занятии и повторяются постоянно на каждом последующем занятии в его подготовительной части.

Первый структурный блок экспериментальной программы содержит «базовые» технические действия (далее — ТД) в стойке из различных классификационных групп:

- переводы в партер;
- броски вращением;
- броски подворотом;
- броски прогибом;
- броски наклоном.

Изучение ТД каждой классификационной группы завершается освоением соответствующей пассивной защиты атакуемого борца, так как совершенная защита является эффективным условием для достижения победы над соперником и одним из видов тактики борьбы. Учитывая современные правила соревнований, мнение ведущих тренеров и специалистов спортивной борьбы, считаем, что на начальном этапе борьбы в стойке необходимо изучать пассивную защиту. Соответствующие действия пассивной защиты изучаются студентами после освоения группы ТД первого блока учебной программы. При пассивной защите обороняющийся борец не владеет инициативой и не имеет преимуществ в развитии ситуации.

Во второй блок разработанной программы включены технические элементы и действия пассивной и активной защиты атакуемого борца, его контратакующие действия при проведении атакующим борцом ТД первого блока ТД. Действия активной защиты направлены не только на отражение атаки соперника, но и на создание удобной ситуации для проведения контратаки. В данный

блок входят контратакующие действия атакуемого борца. Атака, защита и контратака в спортивной борьбе относятся к разделу технико-тактического мастерства. Однако специалисты считают, что на этапе «базовой» подготовки тактический раздел мастерства ограничивается овладением действиями атаки, защиты и контратаки.

Третий блок экспериментальной программы включает комбинации тактико-технических действий, которые рекомендуются специалистами для начального обучения [2; 3; 6]. Входят в этот программный блок те комбинации, что часто применяются борцами в соревновательных поединках. Данная информация была получена при анализе соревновательных поединков борцов на международных и республиканских соревнованиях [4; 7].

Благоприятные ситуации для выполнения комбинаций создаются как самим атакующим борцом, когда он готовит атаку, так и соперником, который, защищаясь от действий атакующего, непроизвольно сам их создает. Этими ситуациями и должен воспользоваться атакующий для эффективного завершения своей атаки. При построении тактико-технических комбинаций применяются различные стратегические направления тактики соревновательного поединка, подробно изученные специалистами [5].

Последовательное изучение материала от первого дисциплинарного блока к третьему сопровождалось использованием игровых методов разучивания и закрепления элементов, ТД в стойке и их совершенствования.

Реализация экспериментальной программы на примере отдельных учебно-тренировочных занятий следующая.

На первых практических занятиях студенты изучают элементы и ТД борьбы в стойке через специализированные подвижные игры с элементами единоборств, позволяющие лучше и быстрее обучать атакующим захватам. Так, игра «Борьба за атакующий захват» является наиболее эффективной по сравнению с другими играми. Во время обучения элементам пассивной защиты использовалась игра «Блокирующие захваты». Вариации действий в таких играх позволяют обучающимся студентам правильно и быстро довести уровень умения вести борьбу и тактическое мышление до определенного позитивного уровня.

Для овладения профилирующими элементами борьбы и «базовыми» действиями применялся метод упражнений. В частности, метод целостного упражнения позволяет на начальном этапе обучения хорошо формировать двигательные умения и навыки.

Игровая направленность занятий, где используются специализированные подвижные игры и игры с элементами единоборств, создает условия для быстрого усвоения профилирующих элементов борьбы и «базовых» ТД. При этом

игры обеспечивают значительный рост интереса к осваиваемым спортивным действиям у студентов, повышают их активность, эмоциональность. Они заставляют самостоятельно, творчески подходить к решению двигательных задач, то есть способствуют формированию педагогического мастерства будущих специалистов физической культуры, способных обучать спортивной борьбе [3].

В учебном процессе с занимающимися борьбой студентами активно применялись метод обеспечения наглядности и метод использования слова (объяснение и показ «базового» технического действия).

После завершения изучения учебного материала первого дисциплинарного блока проводится промежуточный тест-контроль текущей работы на предмет усвоения учебного материала, после чего вносятся те или иные поправки в учебно-тренировочный процесс.

Далее студенты изучали учебный материал второго дисциплинарного блока. В него входят защиты (пассивная и активная) и контратакующие действия атакуемого борца. Подготовленные (освоенные) контрприемы строятся на «базовых» приемах атаки, которые студент освоил в стойке в процессе обучения. Реализация подготовленных контрприемов в стойке осуществляется с использованием игровых методов разучивания и закрепления, метода моделирования различных сторон соревновательного поединка.

В третий дисциплинарный блок программы входят комбинации ТД. Тактико-технические комбинации — сложное технико-тактическое действие, которое, как правило, начинается у спортсмена с «коронной» атаки. Атакуемый борец, почувствовав реальную угрозу оказаться в опасном положении, защищается в полную силу и тем самым создает ситуацию для проведения другой необходимой атаки. Следовательно, можно заключить, что основой комбинационной борьбы являются «коронные» атакующие действия спортсмена.

В учебно-тренировочном процессе студентов изучение учебного материала данного блока невозможно без знаний, умений и навыков, приобретенных при освоении первых двух блоков программы. Следовательно, основу «базовой» подготовки составляют знания, умения и навыки отдельных операций, их устойчивых совокупностей и целостные действия, осваиваемые студентом (начинающим борцом) в изложенной логике и последовательности [3].

Таким образом, нами была разработана экспериментальная программа формирования спортивно-педагогического мастерства в спортивной борьбе у студентов, ранее не специализировавшихся в различных видах борьбы. Блочный принцип распределения учебного материала в экспериментальной программе обеспечивает преподавателю возможность творчески подходить к планированию учебного материала различных блоков программы при решении конкретных задач подготовки студентов. Основными способами обучения за-

нимающихся борьбой в экспериментальной программе являются наглядный, словесный, игровой методы и метод упражнений. В игровом методе используются специализированные подвижные игры и игры с элементами единоборств. Игры вызывают живой интерес у студентов, повышают их активность, эмоциональность и способствуют формированию педагогического мастерства будущих специалистов физической культуры, способных использовать в своей профессиональной деятельности разнообразные средства, в том числе и элементы спортивной борьбы.

Полученные знания, умения и навыки реализации технических действий в стойке могут быть использованы студентами как в своей спортивной деятельности, так и в будущей профессиональной деятельности, в частности, при использовании средств спортивных единоборств на уроках физической культуры в школе.

Список основных источников

1. Панюшкин, В. П. Развитие тактического мышления и планирование схватки / В. П. Панюшкин // Спортивная борьба : Ежегодник. – М., 2004. – С. 13–17. [Вернуться к статье](#)
2. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : кн. 1 : Пропедевтика / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1999. – 285 с. : ил. [Вернуться к статье](#)
3. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – М. : Высшая школа, 2003. – 189 с. [Вернуться к статье](#)
4. Пилоян, Р. А. Методика исследования соревновательной схватки в спортивной борьбе / Р. А. Пилоян, В. И. Мезин, Ю. И. Полуниин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 12–15. [Вернуться к статье](#)
5. Шахмурадов, Ю. А. Тенденции развития технико-тактического мастерства в вольной борьбе / Ю. А. Шахмурадов, Р. А. Пилоян // Спортивная борьба : Ежегодник. – М., 2007. – С. 4–6. [Вернуться к статье](#)
6. Павлов, А. Е. Пути повышения эффективности методики начального обучения в классической борьбе / А. Е. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 31–34. [Вернуться к статье](#)
7. Неменков, Л. С. Влияние динамики правил на технико-тактическую структуру соревновательного поединка и борьбу в партере / Л. С. Неменков, И. Л. Лукашкова // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / Могилев. ин-т МВД ; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (отв. ред.) [и др.]. – Могилев, 2014. – С. 229–234. [Вернуться к статье](#)